

Вихрева Юлия,
Сусякова Анна

РАВНОВЕСИЕ:
как перестать страдать
от диет и начать получать
удовольствие от еды



Москва
Издательство АСТ

УДК 615.874

ББК 51.23

В54

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Вихрева, Юлия Николаевна.

В54 Равновесие: как перестать страдать от диет и начать получать удовольствие от еды / Ю.Н. Вихрева, А.И. Сусякова — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 304 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-179839-0

Анна Сусякова — спортсменка, биохакер, переводчик и научный редактор, более 20 лет изучающая питание и женское здоровье. Юлия Вихрева — маркетолог и фитнес-эксперт, прошедшая путь от хронических диет и РПП к системному и устойчивому подходу к весу.

Эта книга для тех, кто устал от бесконечных диет, срывов и «минус пять — плюс десять». Авторы предлагают не очередную систему диет или ограничений, а гибкий, научно обоснованный подход к поддержанию здорового веса через фреймворки питания, сна, движения и психоэмоционального баланса.

Внутри вы найдете:

- 20 фреймворков питания – от средиземноморского и интервального до «80/20» и интуитивного питания;
- базовую стратегию снижения веса с учетом гормонов, метаболизма и качества сна;
- рекомендации по снижению висцерального жира и сохранению мышечной массы;
- практические советы: работа с белком, клетчаткой, микронутриентами и режимом дня;
- честный личный опыт авторов без прикрас и запретов.

Данная книга — это не рекомендации по временной диете, а рабочая стратегия, которая помогает сохранить результат и вернуть спокойные отношения с едой.

УДК 615.874

ББК 51.23

ISBN 978-5-17-179839-0

© Ю.Н. Вихрева, А.И. Сусякова, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026



Мы знаем о питании больше, чем любое поколение до нас. Знания множатся лавинообразно — а ожирение остаётся глобальной эпидемией. Очевидно, дело не в нехватке информации, а в отсутствии системного инструмента, позволяющего её применить к собственной жизни.

Эта книга, на мой взгляд, такой инструмент формирует. Двадцать фреймворков питания складываются в большой всесторонний систематический обзор факторов, которые через пищу и характер её приёма влияют на здоровье человека, его самочувствие, самовосприятие и способность к саморегуляции.

Здесь подробно разобрано применение пищевых пауз и физических нагрузок для нормализации массы тела, метаболизма, микробиоты и системного воспалительного фона. Это довольно чувствительные сферы, требующие раздельного пояснения для мужчин и для женщин. И эти пояснения даны предельно чётко.

Отдельного внимания заслуживает тема медикаментозных и натуропатических подходов — от агонистов GLP-1-рецепторов до БАДов — она раскрыта так, что читатель получает сбалансированную картину доказанных эффектов и рисков для формирования собственных выводов, а не слепого следования чужим рекомендациям.

За каждым фреймворком стоит внушительная библиография высоко цитируемых источников — The Lancet, Nature, JAMA, PNAS — ценная и для практикующих специалистов-консультантов. При этом книга написана просто и глубоко одновременно: реальные примеры пищевого поведения живых людей акцентируют необходимость персонализированного подхода.

Популярной литературе о питании остро не хватает повествующего взгляда с позиции доказательной науки — пересечения нутрициологии, психологии и эндокринологии. Здесь такая комбинация состоялась чрезвычайно уместным образом.

Геннадий Кузин — врач международной квалификации (U.S.M.L.E., Harvard Medical School), серийный научный советник глобальных проектов по генетике, ожирению и эндокринологическим нарушениям при РАН, Мичиганском государственном университете (США) и Университете Тохоку (Япония). Телесно-ориентированный терапевт, автор более 30 научных работ



Исследования последних лет всё чаще говорят о том, что питание — это один из важнейших факторов, влияющих на физиологическое состояние головного мозга. Через сложную сеть гормональных сигналов, метаболических процессов и взаимодействие с микробиотой кишечника рацион формирует среду, в которой работают нейроны, регулируется настроение и поддерживаются когнитивные функции.

Книга «Равновесие» интересна тем, что рассматривает питание именно как систему нейрометаболической регуляции. Представленные в ней фреймворки демонстрируют, каким образом режим питания, состав рациона и пищевые привычки могут влиять на ключевые механизмы саморегуляции организма.

Особенно важны разделы, посвящённые циркадным ритмам и сну. Авторы подробно описывают, как нарушение режима сна влияет на гормоны аппетита — лептин и грелин — и формирует метаболическую среду, способствующую переяданию и развитию инсулинорезистентности. Эти процессы имеют прямое отношение к работе гипоталамических центров регуляции энергии и поведения.

4 В книге также затрагивается одна из наиболее активно изучаемых тем современной биомедицины — ось «кишечник — мозг». Через питание и состояние микробиоты кишечника происходит влияние на иммунные процессы, синтез биологически активных веществ и даже на нейромедиаторный баланс. Рацион, богатый растительной пищей и ферментированными продуктами, рассматривается как фактор поддержания этого сложного биологического диалога между кишечником и центральной нервной системой.

Интересным представляется и обсуждение фармакологических инструментов контроля веса, включая препараты, воздействующие на рецепторы GLP-1. Их эффект связан не только с периферическим метаболизмом, но и с влиянием на нейронные сети, регулирующие чувство голода и насыщения. Таким образом, «Равновесие» можно рассматривать не просто как книгу о питании, а как популярное введение в современную нейрометаболическую модель здоровья, где питание становится важным инструментом поддержания когнитивной устойчивости и функционального долголетия мозга.

Ксения Шевцова, кандидат медицинских наук, врач-невролог, доцент кафедры нервных болезней Института Клинической медицины имени Н.В. Склифосовского (Сеченовский Университет)



Предприниматели привыкли жертвовать собой, и работают по 70–100 часов в неделю. Часто с таким графиком приходит лишний вес, который мешает продуктивно работать и просто жить. Похудеть могут очень многие, а вот сохранять новый вес — единицы. В этой книге собран опыт целых наций и отдельных людей, которые научились получать удовольствие от еды и при этом жить в стабильном здоровом весе. Я много лет боролся с лишним весом и понял, что главный ингредиент равновесия, без которого любые изменения в питании и физической активности будут бесполезны, это сон. Из этой книги вы узнаете, почему сон важнее подсчета калорий и много других биохаков для сохранения здоровья в целом и оптимальной формы в частности.

Оскар Хартманн — основатель и инвестор более 150 международных компаний, входит в ТОП-18 глобальных инвесторов, мировой рекордсмен по гребле, автор бестселлеров «Просто делай!» и «Альтернэйт»



Человек не может всю жизнь сидеть на диете. Чтобы годами поддерживать здоровый вес и молодо выглядеть, нужно изменить свои пищевые привычки раз и навсегда. А для этого нужна система, и у каждого из нас она может быть своя. После многочисленных экспериментов у меня сложился свой собственный фреймворк питания, который позволяет мне сохранять энергию и продуктивность. Прочитав эту книгу, и вы сможете найти свой путь к здоровому весу и хорошему самочувствию.

Давид Ян — кандидат физико-математических наук, серийный предприниматель из Кремневой долины, основавший 13 глобальных ИТ и ИИ-компаний (ABBYY, iiko, Newo.ai и др.), автор «Теперь я ем всё, что хочу!»



В восторге от новой книги Ани и Юли. Я выбрала для себя систему 80/20. И вот почему. Долгое время я и мои коллеги занимаемся изучением мозговых механизмов предпочтений, в том числе сладкого и вкусного, а еще тем, как можно сдвинуть эти предпочтения в сторону полезного. Но, как говорится, суха теория без практики, мой друг! В книге Ани и Юли можно найти множество научно-информированных подсказок, как качнуть свой иногда не здоровый баланс вкусного и полезного в сторону оптимального для себя любимого. Читайте и узнавайте больше!

Анна Шестакова — доктор психологических наук, директор Центра нейроэкономики и принятия решений Института когнитивных исследований НИУ Высшей Школы Экономики

Введение

Эта книга посвящается людям, которые регулярно набирают лишний вес и год за годом сидят на диетах, чтобы в очередной раз привести себя в форму. Несмотря на то, что женщины задаются вопросом похудения чаще, чем мужчины, мы знаем, что многим мужчинам тоже приходится несладко в наш век излишне доступной еды.

Замечательные и прекрасные женщины и мужчины, страдающие от лишних килограммов, уставшие от качелей «минус пять — плюс десять»! Из-за избыточного веса вы не раз теряли уверенность в себе и своей привлекательности. Именно вы вдохновили нас на создание этой книги! И если хотя бы несколько наших читателей перестанут бояться напольных весов после прочтения этой книги, мы будем считать, что писали ее не зря.

Некоторые из разделов будут полностью женскими, поскольку женский организм отличается от мужского. И, чтобы разобраться, как тот или иной фреймворк питания может помочь в поддержании здорового веса, вам, дорогие дамы, сначала нужно будет освоить важную информацию о собственном теле, которую мало кто из диетологов берется донести до своих клиентов.

В мире насчитывается огромное количество диет и в сотни раз больше блогеров с их марафонами и системами питания. Если заглянуть на книжные маркетплейсы, то можно найти множество книг про то, как похудеть, но практически ни одной про то, как после похудения не набрать вес. Основная и зачастую единственная рекомендация на этот счет будет заключаться в пугающей фразе: «Соблюдайте эту диету всю жизнь и занимайтесь спортом». Обычно этот совет срабатывает только для самых дисциплинированных из нас и только до первого срыва.

Мир точно не страдает от недостатка идей о том, как можно похудеть. Мы отлично знаем, что нет ничего проще, чем сбросить вес. Ведь мы уже сто раз это делали. Самое сложное ожидает нас после. Хозяйкам известно, что сделать разовую уборку в доме намного проще, чем ежедневно поддерживать в нем чистоту. То же самое относится к поху-

дению. Единоразово похудеть намного проще, чем потом поддерживать результат.

Мы считаем, что проблема сохранения здорового веса в большой степени лежит в плоскости психологии. Поэтому одна из целей этой книги — разобраться в психологических аспектах поддержания оптимальной формы.

В книге мы описали 20 фреймворков питания, основываясь как на своем многолетнем опыте поиска лучших методик поддержания здорового веса, так и на опыте известных людей и целых стран. А еще мы сформулировали базовую стратегию похудения, которая перекликается с описанными фреймворками (см. главу «Базовый фреймворк снижения веса»). В процессе чтения вы увидите, что ваша личная боль и неуверенность в вопросах поддержания веса не уникальны. Эти проблемы не обходят стороной даже самых знаменитых и богатых людей.

8

Эта книга — мощный инструмент, который поможет осознать, что мешает лично вам оставаться в форме. Во время прочтения вы сможете примерить на себя описанные фреймворки и выбрать один или несколько из них, чтобы на их основе построить свою собственную стратегию поддержания здорового веса.

Мы считаем, что ваш главный диетолог и нутрициолог — это вы сами. Никто лучше вас не чувствует ваше тело, и только вам под силу составить свой лучший план питания и выстроить свой образ жизни оптимальным образом. Именно для этого вам и понадобятся наши фреймворки.

Что такое фреймворки питания? Термин «фреймворк» происходит от английского слова *framework*, что в переводе означает «каркас» или «основа». Это понятие пришло из области программирования. Дело в том, что для создания программного обеспечения требуется выполнять множество стандартных операций, таких как обработка данных, работа с пользователем и т. д. В программировании слово «фрейм-

ворк» обозначает набор инструментов, который помогает создавать что-то более сложное, сэкономив время и ресурсы. Например, если вам нужно спроектировать дом, то в качестве базы вы можете использовать готовый проект (или фреймворк), который уже включает в себя все необходимые элементы: стены, крышу, окна и т. д. В нашем случае фреймворк питания — это набор инструментов и методик, которые упростят вашу задачу по поддержанию оптимальной массы тела.

Теперь об авторах. Эту книгу написали для вас две женщины: Анна Сусякова и Юлия Вихрева. Знакомьтесь:

- Аня Сусякова, 44 года, спортсменка и биохакер, переводчик, литературный и научный редактор, мама двух замечательных девочек. До 28 лет профессионально занималась спортом. Мастер спорта по боксу, член женской сборной команды России по боксу (2003–2008 гг.). Более 20 лет занимается темой здорового питания и лишнего веса, начинала со спортивного питания и поддержания оптимальной спортивной формы. Перевела на русский язык бестселлеры Amazon по биохакингу и женскому здоровью, долгое время занималась переводом и редактированием научных статей и медицинских текстов. Спортивная карьера Ани омрачалась ужасным ПМС, который сильно портил результаты и подрывал уверенность в себе. Эту проблему ей удалось решить лишь спустя 15 лет, углубившись в тему женского здоровья. А еще Аня долгое время страдала от компульсивного переедания, но смогла справиться с этой проблемой, о чем рассказывает в своем фреймворке.
- Юлия Вихрева, 39 лет, вечно худеющий маркетолог, мама прекрасного мальчика. С 14 лет сидела на различных диетах и протоколах питания и боролась с расстройством пищевого поведения (РПП). Попробовала все известные диеты, работала с диетологами и нутрициологами, звездными эндокринологами, худела на три размера и потом снова набирала вес, чтобы опять похудеть и вновь набрать. Свою профессиональную жизнь Юлия посвятила маркетингу в IT-отрасли. А 10 лет назад начала регулярно заниматься спортом и даже открыла свой фитнес-бизнес. Через ее фитнес-студию прошли сотни женщин, которые так же, как и Юлия, всю жизнь

«сбрасывали» и «набирали». В тот период началось ее по-настоящему глубокое погружение в проблему поддержания здорового веса. Сегодня Юля выступает в качестве фитнес-эксперта в женских журналах, где пишет о стратегиях снижения веса.

«Фишка» этой книги в том, что для ее создания мы изучили более 1000 свежих научных работ по теме питания, женского и мужского здоровья и спорта. Поэтому за каждым фреймворком будет стоять не только наше видение вопроса, но и огромная научная база.

Еще одна отличительная особенность книги — то, что мы опробовали на себе большинство описанных фреймворков, и в некоторых главах максимально честно расскажем о своем опыте.

Здесь мы собрали всего 20 фреймворков, но это не значит, что все они вам подойдут. Мы с вами очень разные: одному проще не есть после 18:00, а другому проще отказаться от сладкого. В частности, мы расскажем о фреймворках известных людей, чей успех не зависит от внешнего вида. Не балерины и не фотомодели — несмотря на чрезвычайную занятость, эти люди находят в себе силы менять свой образ жизни и питание, чтобы оставаться в форме и быть здоровыми. Мы также поделимся своими фреймворками, цена которым — множество проб и ошибок.

Как читать эту книгу и получать пользу? Вы можете прочитать ее целиком или начать с любого фреймворка. А если захотите максимально углубиться в любую из тем, то сможете обратиться к исследованиям, на которые мы ссылаемся. Внедрять фреймворки можно по-разному. Например, вы можете выбрать наиболее понравившийся или отвечающий вашим потребностям и начать его использовать. Или можете попробовать разные фреймворки и остановиться на том, который наиболее комфортен и приносит лучший результат. А еще можно сочетать их и применять по мере необходимости. Подробно об этом мы рассказали в главе «Как сочетать фреймворки».

ГЛАВА 1.

Если бы я была министром питания

Многие годы размышлений на тему здорового питания привели меня к выводу, что самым важным шагом в этом вопросе является обучение культуре питания с самого раннего возраста*. Я считаю, что если в детстве ребенку привить любовь к здоровой пище, то его шансы заработать лишний вес или ожирение в будущем будут минимальны. Так, в Японии лишь 2% людей имеют избыточный вес. Для сравнения, в США и РФ от лишнего веса страдает больше 40% населения. Дело в том, что важной частью образования каждого японского ребенка является традиционная кухня **васёку** (от японского 和食), признанная ЮНЕСКО нематериальным культурным наследием. В японских школах прием пищи — это «живой учебник», который в дальнейшем помогает детям принимать взвешенные решения, необходимые для здорового питания на протяжении всей жизни.

11

Уже в начальной школе учителя рассказывают им о важности сбалансированного питания, а также объясняют, как еда способна влиять на их мысли и самочувствие. Уроки нутрициологии для детей проходят в игровом формате, их активно вовлекают в процесс приготовления пищи. Часто школьники готовят свой обед сами под руководством учителя. Традиционно он соответствует формуле «ичи сан сай», что означает один суп, три вторых блюда и рис. Для его приготовления используют цельные сезонные продукты, что учит детей правильно сочетать продукты, имеющиеся в данный момент в продаже. Примечательно, что состав блюд часто меняется; это делается для того, чтобы дать детям возможность полюбить различные вкусы и текстуру пищи и, конечно, научиться готовить эти блюда самостоятельно. Сами японцы считают, что правильный подход к питанию является одной из глав-

* Идея этой главы принадлежит Юлии, а Анна поддерживала ее материалами в процессе создания. — Прим. авторов.

ных причин, по которым Япония уже долгие годы является одним из лидеров в списке стран с самой высокой продолжительностью жизни. Если бы я была министром питания, я бы точно позаимствовала эту практику для нашей школьной системы!

Важно отметить, что работа с детьми в Японии ведется не только в школе, но и дома: учителя преподают основы сбалансированного питания, а родители закрепляют эти знания и привычки своим примером. Одно без другого работать не будет.

Итак, мой 1-й законопроект — это уроки основ здорового питания в школах.

Исследователи в области диет как-то изучали питание в японских школах и спрашивали детей об их любимых блюдах. К их изумлению, многие из них сообщали о том, что очень любят брокколи, рис и бобы. Я уверена, что российские, американские и европейские дети назвали бы своими любимыми блюдами сладости, картошку фри и пиццу. И такие ответы достоверно бы отразили количество людей с избыточным весом.

12

Стоит отметить, что роль общепита в этом вопросе огромна. Уже много лет растет тенденция питаться вне дома: все больше и больше людей и семей предпочитают магазинную или ресторанный еду домашней пище. По данным исследования холдинга «Ромир», на 1 октября 2024 года 71% россиян регулярно едят в кафе и ресторанах. В 2024 году совокупные продажи готовой еды в России составили 1 трлн рублей¹.

К сожалению, часто общепит предлагает нам несбалансированное меню. Речь идет не о ресторанах высокой кухни, где каждое блюдо больше похоже на произведение искусства, а о среднестатистических кафе и ресторанах. Как правило, цена основного горячего блюда, которое зачастую содержит большое количество жира, соли и даже сахара, примерно равна цене овощного салата, который содержит необходимые организму клетчатку и антиоксиданты. И, к со-

жалению, взять сразу и горячее, и салат далеко не каждому по карману, поэтому большинство выбирает горячее вместо салата, особенно в холодное время года. Эту проблему можно и нужно решать, установив в ресторанной продукции нормы на содержание жира, соли, добавленного сахара и клетчатки. К примеру, добавив к горячему блюду нарезку из свежих овощей или салат с нежирной заправкой, можно было бы серьезно снизить углеводную нагрузку на организм и риск развития инсулинорезистентности. Регулирование этого вопроса на законодательном уровне обязует общепиты учитывать задачи по здоровью населения.

Особенно плачевной мне кажется текущая ситуация с детскими меню в кафе и ресторанах: чаще всего нам предлагают заказать ребенку картошку фри, пиццу или, на худой конец, сырные палочки или куриные нагетсы с кетчупом. А наши дети так к этому привыкли, что, приходя в кафе, зачастую сразу требуют это «вредное» меню.

Я, как мама ребенка с аллергией на молоко, испытываю постоянный дискомфорт, кормя ребенка вне дома. Даже самые известные детские кафе не имеют безмолочного меню для детей-аллергиков. В любую детскую еду от нагетсов до котлет добавляется сухое молоко.

Но речь сейчас не об этом. **Общественное питание предлагает нам еду, содержащую канцерогены из пережаренного жира, большое количество добавленного сахара, вызывающего диабет 2-го типа, и много соли, которая непомерно стимулирует наш аппетит; а мы с готовностью покупаем такие продукты, потому что они очень вкусные.** Производителям нет дела ни до наших аллергий, ни до сбалансированного рациона, ни до нашего здоровья в целом. Их задача — продать как можно больше. И если в этот вопрос не вмешиваться, то наши дети будут продолжать выбирать на обед картошку фри и пиццу и страдать сначала от ожирения, а потом и от куда более серьезных болезней.

Законопроект № 2 — сбалансированные меню в общественном питании.

Столкнувшись с проблемой детской аллергии, я впервые задумалась о наличии сухого молока в огромном количестве продуктов питания и блюд в меню наших кафе. А вот наличие добавленного сахара в тех же продуктах и блюдах — это, пожалуй, бич современного пищевого прома. Наверняка вы уже слышаны об опасностях, которые несет в себе добавленный сахар. И это не пустые разговоры. **Сегодня от сахарного диабета и ожирения умирает гораздо больше людей, чем от наркотиков. К примеру, в 2024 году от наркотиков в мире умерло 600 тыс. человек², а от диабета — больше 3,4 млн людей³.**

17 октября 2023 года в Госдуму РФ был внесен законопроект, предлагающий обязать производителей продуктов питания размещать на упаковках товаров информацию о наличии и количестве сахара, если оно превышает 5 граммов на 100 граммов продукта⁴. Если бы документ был принят, то производители были бы обязаны наносить на лицевую сторону упаковки соответствующее предупреждение размером не менее 10% от площади этикетки в красной рамке. Также производитель был бы обязан указывать долю (в процентах) сахара в продукте от ежедневной нормы потребления, установленной Роспотребнадзором. К большому сожалению, правительственная комиссия законопроект заблокировала, указав, что все требования к этикеткам уже установлены. Надеюсь, инициативы в этой сфере не прекратятся и нам удастся добиться снижения количества сахара в готовых продуктах. И то, что в 2023 году Россия присоединилась к странам, которые ввели налог на продажу сахаросодержащих напитков, — это значительный шаг в борьбе с пандемией ожирения⁵.

Еще одним подтверждением того, что мир «наелся» чипсов и сахара и устал от проблем с лишним весом, стало заявление министра сельского хозяйства США Брук Роллинс, которое вышло в начале 2026 года. Обновленная позиция правительства Соединенных Штатов по вопросам питания, представленная Роллинс, вызвала позитивную реакцию со стороны медицинского сообщества и СМИ. В частности, в заявлении говорилось о том, что американцам следует есть больше белка, не бояться употреблять в пищу животные жиры из цельных продуктов питания, таких как мясо, рыба, яйца и в целом делать упор

на цельные продукты (овощи, фрукты, крупы и др.), а также минимизировать ультрапереработанную пищу (чипсы, снеки, сладости и т. п.) и добавленный сахар в своем рационе⁶.

Подытоживая, скажу, что будь я министром питания, мой следующий законопроект назывался бы:

Законопроект № 3 — сахар на видном месте упаковки.

С появлением соцсетей нас захлестнула волна инфобизнесменов с их марафонами и системами питания. Меня бросает в дрожь, когда я вспоминаю «Бешеную Сушку» и то, что она творила с людьми. Многие фитнес-блогеры хайповали во вред здоровью своих читателей, продвигая голодные диеты на 1000 ккал в день и угнетающие нервную систему тренировки, после которых участники боялись даже приближаться к спортзалу. И хотя сегодня доля такого мракобесия существенно ниже, я до сих пор вижу нутрициологов с многотысячной аудиторией, которые рассказывают, что сливочное масло — это большое зло, и если вы едите его с кашей или хлебом, то ни за что не похудеете.

Несмотря на то, что в эфире появились достаточно продвинутые блогеры, проповедующие осмысленный подход к питанию и тренировкам, некоторые ЗОЖ-активисты просто перекинулись с пропаганды жестких диет на интуитивное питание как истину в последней инстанции. На мой взгляд, люди с большой аудиторией не вполне осознают, что они пропагандируют на своих страничках. Создается впечатление, что они не понимают, какое влияние оказывают на неокрепшие молодые умы. Именно так, кстати, появилась мода на капутино на кокосовом или миндальном молоке. Все началось с того, что «фитоняшки» стали выкладывать в соцсети контент с чашкой кофе на альтернативном молоке из Кофемании и других популярных кофеен. И уже через какое-то время такой кофе стал пользоваться огромным спросом. Конечно, кофе на альтернативном молоке вовсе не плохой тренд, особенно если у вас непереносимость обычного молока, но те же законодательницы пищевой моды часто транслируют экстремаль-